



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
AUDITOR GERAL DO ESTADO  
SECRETARIA DE ESTADO DE ADMINISTRAÇÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DE FAZENDA  
SECRETÁRIO DE ESTADO DE PLANEJAMENTO E COORDENAÇÃO GERAL

# FU09

## EDUCADOR FÍSICO

### INSTRUÇÕES GERAIS

- Você recebeu do fiscal:
  - Um **caderno de questões** contendo 60 (sessenta) questões de múltipla escolha da Prova Objetiva;
  - Um **cartão de respostas** personalizado para a Prova Objetiva;
- É responsabilidade do candidato certificar-se de que o código e o nome do cargo informado nesta capa de prova corresponde ao código e ao nome do cargo informado em seu **cartão de respostas**;
- Ao ser autorizado o início da prova verifique, no **caderno de questões**, se a numeração das questões e a paginação estão corretas;
- Você dispõe de 4:00h (quatro horas) para fazer a Prova Objetiva. Faça-a com tranquilidade, mas **controle o seu tempo**. Este **tempo** inclui a marcação do seu **cartão de resposta**;
- Após o início da prova, será efetuada a coleta da impressão digital de cada candidato (Edital 001/2006 – Item 9.12 alínea a);
- Não será permitido ao candidato copiar seus assinalamentos feitos no **cartão de respostas** (Edital 001/2006 – 9.12 alínea e);
- Somente depois de decorrida uma hora do início da prova, o candidato poderá entregar seu **cartão de respostas** e retirar-se da sala de prova (Edital 001/2006 – Item 9.12 alínea c);
- Somente será permitido levar seu **caderno de questões** faltando 30 (trinta) minutos para o término da prova, desde que o candidato permaneça em sua sala até este momento (Edital 001/2006 – Item 9.12 alínea d);
- Após o término de sua prova, entregue obrigatoriamente ao fiscal o **cartão de respostas** devidamente **assinado**;
- Os 3 (três) últimos candidatos de cada sala só poderão ser liberados juntos;
- Se você precisar de algum esclarecimento, solicite a presença do **responsável pelo local**.

### INSTRUÇÕES - PROVA OBJETIVA

- Verifique se os seus dados estão corretos no **cartão de respostas**. Solicite ao fiscal para efetuar as correções na Ata de Aplicação de Prova;
- Leia atentamente cada questão e assinale no **cartão de respostas** a alternativa que mais adequadamente a responde;
- O **cartão de respostas NÃO** pode ser dobrado, amassado, rasurado, manchado ou conter qualquer registro fora dos locais destinados às respostas;
- A maneira correta de assinalar a alternativa no **cartão de respostas** é cobrindo, fortemente, com caneta esferográfica azul ou preta, o espaço a ela correspondente, conforme o exemplo a seguir:



### CRONOGRAMA PREVISTO

Atividade	Data	Local
Divulgação do gabarito	22/05/2006	www.nce.ufrj.br/concursos
Interposição de recursos contra o gabarito	23 e 24/05/2006	Através do site www.nce.ufrj.br/concursos
Divulgação do resultado preliminar da Prova Objetiva	07/06/2006	www.nce.ufrj.br/concursos

DEMAIS ATIVIDADES CONSULTAR O SITE [www.nce.ufrj.br/concursos](http://www.nce.ufrj.br/concursos)



## LÍNGUA PORTUGUESA

### TEXTO – NEM ANJO NEM DEMÔNIO

Miriam Scavone

Desde que a TV surgiu, nos anos 40, fala-se do seu poder de causar dependência. Os educadores dos anos 60 bradaram palavras acusando-a de “chupeta eletrônica”. Os militantes políticos creditavam a ela a alienação dos povos. Era um demônio que precisava ser destruído. Continuou a existir, e quem cresceu vendo desenhos animados, enlatados americanos e novelas globais não foi mais imbecilizado – ao menos não por esse motivo. Ponto para a televisão, que provou ser também informativa, educativa e (por que não) um ótimo entretenimento. Com exceção da qualidade da programação dos canais abertos, tudo melhorou. Mas começaram as preocupações em relação aos telespectadores que não conseguem dormir sem o barulho eletrônico ao fundo. Ou aos que deixam de ler, sair com amigos e até de namorar para dedicar todo o tempo livre a ela, ainda que seja pulando de um programa para o outro. “Nada nem ninguém me faz sair da frente da TV quando volto do trabalho”, afirma a administradora de empresas Vânia Sganzerla.

Muitos telespectadores assumem esse comportamento. Tanto que um grupo de estudiosos da Universidade de Rutgers, nos Estados Unidos, por meio de experimentos e pesquisas, concluiu que a velha história do vício na TV não é só uma metáfora. “Todo comportamento compulsivo ao qual a pessoa se apegava para buscar alívio, se fugir do controle pode ser caracterizado como dependência”, explica Robert Kubey, diretor do Centro de Estudos da Mídia da Universidade de Rutgers.

Os efeitos da televisão sobre o sono variam muito. “Quando tenho um dia estressante, agitado, não durmo sem ela”, comenta Maurício Valim, diretor de programas especiais da TV Cultura e criador do *site* Tudo sobre TV. Outros, como Martin Jaccard, sonorizador de ambientes, reconhecem que demoram a pegar no sono após uma *overdose* televisiva. “Sinto uma certa irritação, até raiva, por não ter lido um bom livro, namorado ou ouvido uma música, mas ainda assim não me arrependo de ver tanta TV, não. Gosto demais”. É uma das mais prosaicas facetas desse tipo de dependência, segundo a pesquisa do Centro de Estudos da Mídia. As pessoas admitem que deveriam manejar, mas não se incomodam a ponto de querer mudar o hábito. Sinal de que tanto mal assim também não faz.

1 - A alternativa abaixo que confirma o título do texto é:

- (A) “Os efeitos da televisão sobre o sono variam muito”;
- (B) “fala-se do seu poder de causar dependência”;
- (C) “Era um demônio que precisava ser destruído”;
- (D) “Os educadores dos anos 60 bradaram palavras acusando-a de ‘chupeta eletrônica’”;
- (E) “As pessoas admitem que deveriam manejar, mas não se incomodam a ponto de querer mudar o hábito”.

2 - A designação “chupeta eletrônica” contém a idéia básica para o texto de:

- (A) infantilidade;
- (B) dependência;
- (C) tecnologia;
- (D) alienação;
- (E) conformismo.

3 - A palavra “alienação” deve ser compreendida no contexto como:

- (A) afastamento, alheamento;
- (B) transferência de bens para outra pessoa;
- (C) indiferença às questões políticas ou sociais;
- (D) perturbação mental;
- (E) negação de valores cristãos.

4 - Como sabemos, num texto há muitas vozes; a afirmativa INADEQUADA em relação à presença de vozes no texto lido é:

- (A) nesse texto, uma voz privilegiada é da autora, Miriam Scavone;
- (B) outra voz presente no texto é a dos leitores, que interagem com o que é afirmado;
- (C) os militantes políticos também têm voz no texto;
- (D) na forma “fala-se”, na primeira linha do texto, há uma voz não identificada;
- (E) as aspas podem marcar a presença de vozes diferentes da do autor.

5 - No primeiro parágrafo do texto o autor incluiu uma pergunta entre parênteses: (por que não?); essa pergunta tem a função textual de:

- (A) reafirmar algo que muitas pessoas podem negar;
- (B) confirmar o que todos sabem;
- (C) questionar o leitor sobre o seu posicionamento;
- (D) perguntar sobre algo que é evidente;
- (E) discutir algo que não tem resposta adequada.

6 - “Com exceção da qualidade da programação dos canais abertos, tudo melhorou”; a forma de reescrever-se essa mesma frase com alteração de seu sentido inicial é:

- (A) Tudo melhorou, com exceção da qualidade da programação dos canais abertos;
- (B) Salvo a qualidade da programação dos canais abertos, tudo melhorou;
- (C) Com exceção da qualidade dos canais abertos, no que tange à sua programação, tudo melhorou;
- (D) Todo o demais melhorou, exceto a qualidade da programação dos canais abertos;
- (E) Apesar de a qualidade da programação dos canais abertos ter piorado, todo o resto melhorou.



7 - A citação "Todo comportamento compulsivo ao qual a pessoa se apega para buscar alívio, se fugir do controle pode ser caracterizado como dependência" tem a função textual de:

- (A) dar autoridade e credibilidade ao texto;
- (B) indicar a fonte onde se apóia o autor do texto;
- (C) demonstrar a falsidade de alguns argumentos da mídia;
- (D) explicar uma idéia a ser futuramente expressa;
- (E) exemplificar algo que foi citado anteriormente.

8 - "Muitos telespectadores assumem esse comportamento. Tanto que um grupo de estudiosos da Universidade de Rutgers"; a expressão sublinhada tem valor textual de:

- (A) intensidade;
- (B) conseqüência;
- (C) explicação;
- (D) conclusão;
- (E) causa.

9 - A alternativa em que o termo sublinhado – todos do primeiro parágrafo do texto - NÃO tem seu referente identificado como a televisão é:

- (A) "Desde que a TV surgiu, nos anos 40, fala-se do seu poder de causar dependência";
- (B) "Os educadores dos anos 60 bradaram palavras acusando-a de 'chupeta eletrônica'";
- (C) "Era um demônio que precisava ser destruído";
- (D) "Ponto para a televisão, que provou também ser informativa...";
- (E) "Os militantes políticos creditaram a ela a alienação dos povos".

10 - "(A TV) Continuou a existir, e quem cresceu vendo desenhos animados, enlatados americanos e novelas globais não foi mais imbecilizado – ao menos por esse motivo"; pode-se inferir desse segmento do texto que:

- (A) a geração da TV está totalmente imbecilizada;
- (B) os desenhos animados não provinham dos Estados Unidos;
- (C) as novelas globais eram acusadas de imbecilizarem o público;
- (D) hoje menor número de pessoas é imbecilizado pela TV;
- (E) outros motivos causam menor imbecilização do público.

11 - "Ponto para a televisão que provou também ser informativa, educativa"; sobre os adjetivos "informativa, educativa", pode-se dizer corretamente que:

- (A) são sinônimos perfeitos;
- (B) o segundo adjetivo supõe maior valor da informação prestada;
- (C) o primeiro adjetivo supõe maior durabilidade no tempo;
- (D) apresentam valores semânticos opostos;
- (E) o segundo explica o primeiro.

12 - "a velha história do vício da TV não é só uma metáfora"; a frase em que NÃO há uma construção metafórica é:

- (A) "overdose televisiva";
- (B) "chupeta eletrônica";
- (C) "Era um demônio";
- (D) "vendo desenhos animados";
- (E) "nem anjo nem demônio".

13 - No texto aparecem duas palavras grafadas em itálico: *site* e *overdose*. Sobre esses termos pode-se afirmar que:

- (A) são estrangeirismos perfeitamente adaptados ao uso diário de língua portuguesa;
- (B) correspondem a realidades para as quais ainda não temos substitutos em língua portuguesa;
- (C) mostram que os americanismos estão sendo relegados a segundo plano;
- (D) indicam a presença da linguagem da informática em nossa língua;
- (E) comprovam a submissão cultural dos Estados Unidos ao Brasil.

14 - "Sinto uma certa irritação, até raiva..."; considerando as duas palavras finais desse segmento, pode-se afirmar que:

- (A) a segunda traz mais intensidade que a primeira;
- (B) a primeira é mais coloquial que a segunda;
- (C) a segunda é mais erudita que a primeira;
- (D) a segunda tem ponto de vista positivo, ao contrário da primeira;
- (E) as duas são sinônimas, sem diferenças semânticas.

15 - "Sinto uma certa irritação, até raiva, por não ter lido um bom livro, namorado ou ouvido uma música, mas ainda assim não me arrependo de ver tanta TV"; esta declaração mostra, argumentativamente falando:

- (A) troca da causa pelo efeito;
- (B) certa ilogicidade entre os termos;
- (C) a causa seguida da conseqüência;
- (D) a fuga do assunto;
- (E) a negação da evidência.

16 - Se o texto apresentasse a declaração "ver muita TV faz mal", poderíamos afirmar que seu conteúdo:

- (A) representaria uma idéia do domínio público;
- (B) resumiria a idéia da autora do texto sobre a TV;
- (C) pertenceria aos argumentos favoráveis à TV;
- (D) estaria mais para anjo que para demônio;
- (E) esclareceria o autor do pensamento veiculado.

17 - A alternativa que mostra um adjetivo de caráter subjetivo é:

- (A) "um ótimo entretenimento";
- (B) "chupeta eletrônica";
- (C) um dia estressante";
- (D) "canais abertos";
- (E) "programas especiais".



18 - A alternativa que mostra um vocábulo ERRADAMENTE grafado com SC é:

- (A) fascismo / adolescência;
- (B) fosforescente / crescente;
- (C) piscina / ascensão;
- (D) prescrição / ascendente;
- (E) luminescente / ascese.

19 - O vocábulo que apresenta acentuação gráfica errada é:

- (A) ínterim;
- (B) boêmia;
- (C) rúbrica;
- (D) estratégia;
- (E) egoísmo.

20 - “Desde que a TV surgiu, nos anos 40, fala-se do seu poder de causar dependência”; a forma de reescrever-se essa mesma frase que ALTERA o seu sentido original é:

- (A) Nos anos 40, desde que a TV surgiu, fala-se do seu poder de causar dependência;
- (B) Desde que a TV surgiu, nos anos 40, o seu poder de causar dependência é citado;
- (C) Fala-se do poder da TV de causar dependência desde que ela surgiu, nos anos 40;
- (D) Fala-se do poder da TV de causar dependência desde que, nos anos 40, ela surgiu;
- (E) Desde que surgiu a TV, nos anos 40, fala-se do seu poder de causar dependência.

## CONHECIMENTOS GERAIS

21 - “Viva a Constituição brasileira  
Viva D. Pedro II  
Morram os bicudos pés de chumbo”

Os gritos dos revoltosos ecoavam pelas ruas... “Na escuridão da noite apenas se ouvia o barulho dos machados e das alavancas arrombando portas...”

Os trechos acima fazem referência à “Rusga”, movimento político-social que eclodiu em 30 de maio de 1834, em Cuiabá.

Assinale a alternativa que caracteriza corretamente essa rebelião:

- (A) liderada por negros libertos e brancos pobres, influenciada pelo ideário positivista, a revolta exigia a imediata abolição da escravidão e o congelamento dos preços de aluguéis e alimentos;
- (B) representou os interesses dos partidários da Junta Governativa de Vila Bela que promoveram a separação da região do resto do Brasil, pois não aceitavam a independência proclamada por D. Pedro I;

- (C) articulado pela Sociedade dos Zelosos da Independência, o movimento tinha, inicialmente, objetivos políticos moderados, mas assumiu um caráter violento na medida em que grupos radicais exigiam a expulsão dos portugueses;
- (D) obteve grande apoio das camadas médias urbanas e da burguesia manufatureira que, influenciadas pelo liberalismo, defendiam a imediata proclamação da República;
- (E) refletiu a ação do Partido Brasileiro, pois os proprietários rurais de Mato Grosso defendiam o fortalecimento do poder imperial, contrariando a orientação federalista do Nordeste.

22 - “... uma das grandes tarefas assumidas por todos os governos republicanos, desde a Proclamação, foi a de produzir a unificação territorial e cultural do país e de seu povo...”

Assim, um verdadeiro arsenal de políticas públicas foi sendo mobilizado, ao longo do período republicano, para que o arquipélago se transformasse em continente ou, como queriam alguns, para que o Brasil efetivamente deixasse de ser um gigante adormecido, e acordasse para o futuro.”

(FREIRE, A. et al.(coord.), *A República no Brasil*.

Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.)

Uma das políticas públicas republicanas empreendidas com o objetivo de promover a integração e o desenvolvimento do estado de Mato Grosso foi:

- (A) a formação de várias colônias de imigrantes na parte norte do estado com o objetivo de absorver o grande contingente de japoneses chegados ao Brasil no período pós-Segunda Guerra;
- (B) a criação de várias empresas de navegação fluvial, subvencionadas pelo Governo Federal, com o objetivo de promover a integração do estado com o resto do país, conforme previsto no Plano de Metas elaborado para o Governo Juscelino Kubitschek;
- (C) a instalação de um pólo siderúrgico no extremo norte, com ampla participação do capital estadunidense, para promover o desenvolvimento da indústria de base no país, meta prioritária do Governo de Getúlio Vargas;
- (D) a aplicação, na década de 70, de uma política de ocupação e desenvolvimento através da instalação de núcleos de colonos à beira de rodovias conforme previa o Plano de Integração Nacional;
- (E) a desapropriação, na década de 40, de antigas fazendas de cana-de-açúcar, para promover a reforma agrária através da concessão de lotes de terra aos retirantes nordestinos, que deveriam desenvolver uma agricultura alimentar voltada para o mercado externo.

23 - O crescimento urbano desordenado, em várias cidades de Mato Grosso, tem causado uma série de impactos ambientais. Entre eles destacam-se:

- (A) assoreamento dos rios e poluição do lençol freático;
- (B) aumento do número de animais silvestres e poluição visual;
- (C) aumento da biodiversidade e redução do número de insetos;
- (D) intemperismo das rochas e aumento da lixiviação;
- (E) percolação das águas das chuvas e aumento do número de roedores.





24 - O turismo é uma atividade que vem se desenvolvendo bastante em Mato Grosso, nos últimos anos. Duas áreas que têm se destacado nessa atividade econômica são:

- (A) Sorriso e Rondonópolis;
- (B) Sinop e Cáceres;
- (C) Pantanal e Chapada dos Guimarães;
- (D) Chapada dos Parecis e Rio Cuiabá;
- (E) Barão de Melgaço e Serra do Roncador.

25 - Manoel teve seu salário reajustado em 20%, passando a receber R\$ 1500,00. O salário de Manoel antes do reajuste era de:

- (A) R\$ 1200,00
- (B) R\$ 1250,00
- (C) R\$ 1350,00
- (D) R\$ 1650,00
- (E) R\$ 1800,00

26 - Uma fábrica de camisas comprometeu-se a entregar 1000 camisas de um certo tipo para uma rede de lojas. Sabe-se que para fabricar 100 destas camisas, 10 costureiras levam 2 dias. Nos dois primeiros dias de preparo desta encomenda, 8 costureiras trabalharam, nos demais dias, somente 4. O número total de dias que levaram para fabricar todas as camisas foi:

- (A) 25
- (B) 46
- (C) 48
- (D) 50
- (E) 80

27 - A tabela a seguir informa a distribuição de frequências de 500 empréstimos solicitados a uma financeira num período de 30 dias, segundo a faixa de valor do empréstimo.

Faixa de valor do empréstimo (em R\$)	Frequência absoluta	Frequência relativa	Frequência relativa acumulada
[200,500)	(I)	0,20	0,20
[500,1000)	175	(II)	(III)
[1000,1500)	(IV)	(V)	0,85
Maior ou igual a 1500	(VI)	(VII)	(VIII)
Total	500	1,00	-

Com base nessa tabela, é correto afirmar que:

- (A) o valor de (II) é 0,30;
- (B) o valor de (III) é 0,35;
- (C) o valor de (IV) é 425;
- (D) o valor de (V) é 0,85;
- (E) o valor de (VII) é 0,15.

28 - Numa empresa há 200 funcionários, sendo 150 mulheres. Levantou-se a informação de todos os salários e verificou-se que o salário médio entre as mulheres é de R\$ 800,00, enquanto que o salário médio entre os homens é de R\$ 1200,00. O salário médio dos funcionários dessa empresa é de:

- (A) R\$ 900,00;
- (B) R\$ 950,00;
- (C) R\$ 1000,00;
- (D) R\$ 1050,00;
- (E) R\$ 1100,00.

29 - De acordo com o estatuto dos servidores da Administração Direta, autárquica e fundacional do estado do Mato Grosso, analise as afirmativas a seguir:

- I. A criação de cargos públicos será feita por lei complementar.
- II. O servidor deverá entrar em exercício no prazo de 30 dias contados da posse.
- III. O retorno ao serviço ativo do servidor aposentado por invalidez quando cessam as causas que deram origem a sua aposentadoria denomina-se recondução.

São verdadeiras somente as afirmativas:

- (A) I e II;
- (B) I e III;
- (C) II e III;
- (D) I, II e III;
- (E) nenhuma.

30 - Sobre os princípios e diretrizes da Administração Pública do Estado, analise as afirmativas a seguir:

- I. A concessão de serviços é um dos instrumentos de descentralização administrativa.
- II. A desconcentração administrativa é feita com a criação de entidades que integram a Administração Indireta.
- III. A delegação de competências administrativas será feita entre níveis hierárquicos da mesma entidade ou órgão.

São verdadeiras somente as afirmativas:

- (A) I e II;
- (B) I e III;
- (C) II e III;
- (D) I, II e III;
- (E) nenhuma.



## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

31 – A Organização Mundial de Saúde (*World Health Organization*) define saúde como:

- (A) a relação entre a prática de atividade física e a ausência de doenças;
- (B) a prevenção de enfermidades por programas de saúde gratuitos e de fácil acesso a todos os indivíduos;
- (C) a inserção do indivíduo em todos os segmentos da sociedade;
- (D) a ausência de doenças crônicas e degenerativas;
- (E) o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença.

32 - Aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e aptidão músculo-esquelético são:

- (A) capacidades físicas que não são treináveis por serem geneticamente determinadas;
- (B) componentes do processo de avaliação da potência anaeróbia;
- (C) componentes da avaliação da aptidão física que expressam saúde física;
- (D) competências físicas controladas especificamente no treinamento de atletas;
- (E) competências físicas não relacionadas com a saúde geral.

33 – Em relação ao treinamento de força, é INCORRETO afirmar que:

- (A) os métodos de treinamento estáticos e dinâmicos produzem aumentos significativos de força muscular;
- (B) o processo de hipertrofia muscular decorre da síntese de componentes celulares;
- (C) na fase inicial do treinamento de força, a ativação voluntária aumentada no músculo é o fator que mais contribui para o aumento da força;
- (D) com o treinamento de curta duração, o aprimoramento de força muscular em bases percentuais é o mesmo entre os sexos;
- (E) mesmo supervisionado e com carga individualmente ajustada, o treinamento de força não é recomendado para adolescentes, pois causa efeitos adversos sobre os ossos.

34 - A combinação de exercício aeróbio regular com uma dieta orientada permite uma maior eficácia no controle ponderal em indivíduos com sobrepeso. Isso se deve a:

- (A) diminuição da mobilização e da oxidação das gorduras;
- (B) aumento da dimensão global do déficit energético;
- (C) diminuição da massa corporal magra;
- (D) aumento do metabolismo de gorduras na glicólise anaeróbia;
- (E) aumento de adipócitos nos depósitos viscerais.

35 - São adaptações METABÓLICAS promovidas por programa de treinamento aeróbio:

- (A) aumento do número e do tamanho das mitocôndrias e aumento do número de enzimas que mobilizam e metabolizam as gorduras;
- (B) aumento do débito cardíaco e diminuição da frequência cardíaca de repouso;
- (C) aumento do volume corrente e aumento da frequência respiratória;
- (D) aumento das enzimas “ATPase” e “Creatina quinase”;
- (E) aumento da sessão transversa do músculo e do total de capilares.

36 - “A obesidade é um problema de saúde pública que tem apresentado crescente prevalência em todo o mundo”. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (*American College of Sport and Medicine - ACSM*) preconiza como uma das medidas necessárias ao combate à obesidade:

- (A) redução da taxa metabólica basal pelo aumento da massa corporal;
- (B) redução da oxidação de ácidos graxos livres por meio de exercícios físicos aeróbios;
- (C) redução da ingestão calórica e o aumento do dispêndio energético por meio de exercícios físicos orientados;
- (D) aumento do volume de exercícios aeróbios, visando tornar positivo o balanço energético diário;
- (E) aumento do consumo máximo de oxigênio para uma mesma carga de exercício.

37 - Para pessoas submetidas a exercícios físicos constantes, manter as reservas de glicogênio corporal é importante e, para isso é necessário ingerir sistematicamente quantidades apropriadas de carboidratos, tais como:

- (A) frutas, carnes, queijos e cereais;
- (B) leite, manteiga, ovos e leguminosas;
- (C) cereais, hortaliças, carnes e leite;
- (D) leguminosas, cereais, hortaliças e frutas;
- (E) queijos, manteiga, ovos e carnes.

38 - A bebida de reposição hidroeletrólítica adequada para manter o desempenho aeróbio prolongado deve conter:

- (A) glicose, cloreto de sódio e vitamina C;
- (B) aminoácidos, potássio e maltodextrina;
- (C) bicarbonato de sódio, vitamina C e glicose;
- (D) maltodextrina, cloreto de sódio e potássio;
- (E) bicarbonato de sódio, glicose e aminoácidos.

39 - São conseqüências da depleção das reservas corporais de ferro:

- (A) redução dos níveis de mioglobina e dos citocromos;
- (B) aumento dos níveis de hemossiderina e ferritina;
- (C) redução dos níveis de hemoglobina e aumento de ferritina;
- (D) redução dos níveis de hemoglobina e aumento dos citocromos;
- (E) aumento dos níveis de hemossiderina e redução de ferritina.



40 - A adição de fibras alimentares solúveis à dieta leva a uma redução na incidência de:

- (A) constipação e diverticulite;
- (B) hipercolesterolemia e diabetes tipo II;
- (C) câncer de cólon e hipercolesterolemia;
- (D) diabetes tipo II e constipação;
- (E) diverticulite e câncer de cólon.

41 - A prática de exercícios físicos aumenta a produção de radicais livres no organismo, que mantêm uma extensa rede de proteção antioxidante. São alguns desses antioxidantes:

- (A) glutamina, carotenos, ácido fólico e vitamina C;
- (B) vitamina C, vitamina E, ácido fólico e ômega-3;
- (C) carotenos, vitamina C, ômega-3 e vitamina E;
- (D) vitamina E, zinco, selênio, e glutamina;
- (E) selênio, ácido fólico, carotenos e zinco.

42 - Dietas hiperproteicas:

- (A) aumentam a excreção de alanina;
- (B) aumentam a sobrecarga renal;
- (C) reduzem a excreção renal de cálcio;
- (D) aumentam a oxidação de gorduras;
- (E) reduzem o consumo de oxigênio.

43 - A refeição que antecede a atividade física deve ser:

- (A) pobre em gorduras e rica em fibras dietéticas;
- (B) rica em proteínas e carboidratos;
- (C) pobre em proteínas e rica em gorduras;
- (D) rica em carboidratos e pobre em gorduras;
- (E) pobre em carboidratos e fibras dietéticas.

44 - Praticantes de exercícios físicos e atletas devem consumir alimentos ricos em ácidos graxos ômega 3 e ômega 6, que são importantes para a síntese de:

- (A) células imunes e mediadores antiinflamatórios;
- (B) vitaminas lipo e hidrossolúveis;
- (C) mediadores anti e pró-inflamatórios;
- (D) células imunes e células sanguíneas;
- (E) mediadores pró-inflamatórios e células sanguíneas.

45 - Na sociedade de consumo atual a veneração por corpos esculpidos, belos e sedutores é repassada pelos meios de comunicação de massa.

Para alcançar esse padrão corporal, algumas jovens fazem uso de várias práticas inadequadas: laxantes, diuréticos, dietas hipocalóricas, exercício compulsivo, entre outras. Essas práticas podem desencadear:

- (A) anorexia nervosa;
- (B) transtornos hiper cinéticos;
- (C) distímia;
- (D) hiperatividade;
- (E) distúrbio do sono.

46 - São considerados fatores de risco para doenças coronarianas:

- (A) atividade física, diabetes mellitus, obesidade;
- (B) hipertensão, inatividade física, dislipidemia;
- (C) atividade física, hipertensão, diabetes mellitus;
- (D) dislipidemia, inatividade física, hipoglicemia;
- (E) hiponatremia, hipoglicemia, obesidade.

47 - A resposta hipotensa após o exercício:

- (A) ocorre em homens com maior frequência do que em mulheres;
- (B) pode perdurar por até 12 h após a interrupção do exercício;
- (C) é rapidamente revertida na recuperação;
- (D) é notada apenas após algumas semanas de atividade aeróbia contínua;
- (E) ocorre devido ao aumento do volume sanguíneo central no exercício.

48 - Entende-se por "zona sensível do treinamento":

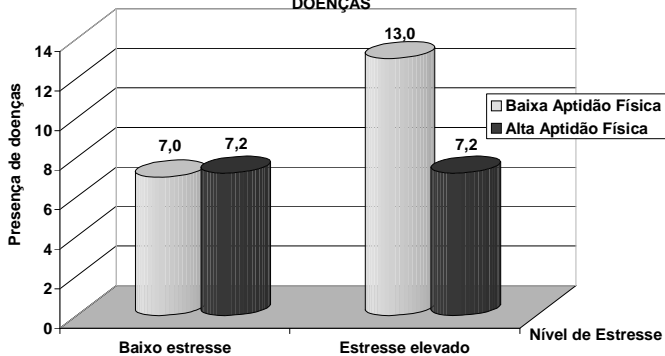
- (A) treinamento da sensibilidade neuro-motora;
- (B) situação de exercício em que a pressão arterial permanece estável;
- (C) forma de adequação do volume de treinamento ao indivíduo;
- (D) período de descanso entre as sessões de treinamento;
- (E) nível de frequência cardíaca em que a resposta ao estímulo físico é mais eficaz.

49 - A prática de atividade física regular e orientada por profissionais é uma das estratégias usadas no combate ao estresse, pois estimula o aumento:

- (A) do nível de adrenalina, que facilita a atividade parassimpática;
- (B) dos níveis de glucagon, que aumentam os níveis de adrenalina, promovendo bem estar;
- (C) do conteúdo de renina circulante, que permite maior relaxamento muscular;
- (D) da liberação das endorfinas, que promovem benefícios psicológicos;
- (E) da produção de tiroxina, que estimula as ligações neuronais.



GRÁFICO 1: NÍVEL DE ESTRESSE, APTIDÃO FÍSICA E PRESENÇA DE DOENÇAS



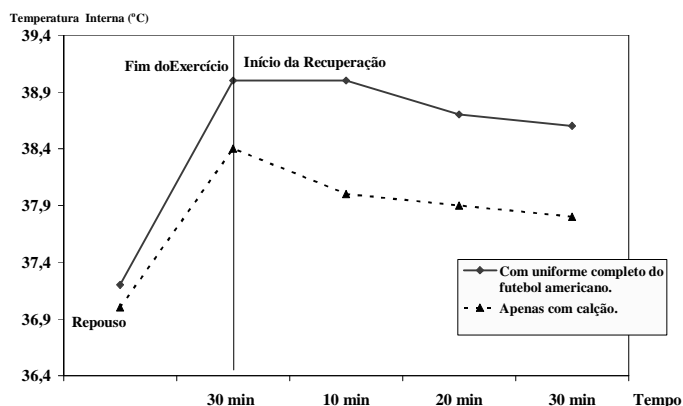
50 - Baseado na análise dos dados apresentados no Gráfico 1, marque a afirmativa correta:

- (A) quando o nível de estresse é baixo, a presença de doenças depende da aptidão física;
- (B) a alta aptidão física não fornece vantagens na presença de doenças em qualquer nível de estresse;
- (C) o nível de estresse é determinante para a presença de doenças em qualquer nível de aptidão física;
- (D) quando o nível de estresse é elevado e a aptidão física é alta, a presença de doenças é menor;
- (E) não existe relação clara entre nível de estresse, nível de condicionamento físico e presença de doenças.

51 - Ao praticar esportes, as crianças têm menor tolerância à temperatura elevada do que os adultos, pois elas apresentam:

- (A) índice de sudorese por m<sup>2</sup> de pele maior;
- (B) calor metabólico de locomoção menor;
- (C) limiar de sudorese maior;
- (D) fluxo sanguíneo para a pele menor;
- (E) teor de NaCl no suor maior.

Gráfico 2: TEMPERATURA CORPORAL E VESTIMENTA



52 - Baseado na análise dos dados apresentados no Gráfico 2, pode-se afirmar que:

- (A) a regulação da temperatura interna sofre influência da vestimenta apenas até o 10<sup>o</sup> minuto da recuperação do exercício;
- (B) a vestimenta usada não interferiu na regulação da temperatura interna durante o exercício, pois as duas curvas apresentam cinética semelhante;
- (C) a dissipação de calor corporal produzido foi mais eficiente quando uma maior superfície corporal estava exposta ao ar ambiente;
- (D) o principal meio de perda do calor corporal foi por condução, o que justifica o valor mais elevado de temperatura quando o atleta portava o uniforme completo;
- (E) a eficiência da regulação da temperatura corporal no exercício foi mantida nas duas condições apresentadas.

53 - A ginástica laboral caracteriza-se por promover a diminuição:

- (A) dos fatores de risco para doenças coronarianas;
- (B) da produtividade do trabalhador;
- (C) da qualidade de vida do trabalhador;
- (D) do impacto negativo do trabalho sobre o trabalhador;
- (E) da consciência corporal do trabalhador.

54 - A função da Ergonomia é adaptar:

- (A) o homem ao equipamento;
- (B) o trabalho ao homem;
- (C) o homem ao mobiliário;
- (D) a tarefa a ser executada ao homem;
- (E) o homem ao trabalho.

55 - Um recurso para a prevenção da Lesão por Esforço Repetitivo (LER/DORT) é a ginástica:

- (A) com pesos;
- (B) de impacto;
- (C) anaeróbia;
- (D) rítmica;
- (E) laboral.

56 - A pausa feita pelo trabalhador durante a execução de um trabalho que exige certo esforço físico proporciona ao trabalhador a seguinte condição fisiológica:

- (A) lubrificação dos tendões pelo líquido sinovial;
- (B) atividade muscular pela baixa atividade;
- (C) fragilidade ligamentar pelo deslizamento das fâscias;
- (D) acúmulo de ácido láctico pela fadiga;
- (E) distribuição de ácido láctico no equilíbrio osteoblasto-osteoclasto.

57 - A configuração de atividades monótonas e repetitivas no trabalho têm como consequência:

- (A) uso inadequado das horas de trabalho;
- (B) satisfação do trabalhador pela baixa solicitação;
- (C) redução do absenteísmo;
- (D) melhoria da qualidade de vida no trabalho;
- (E) risco de falhas e acidentes.





58 - É uma resposta esperada ao treinamento de força, quando este é aplicado em pessoas com mais de 60 anos:

- (A) estímulo à hipotrofia, combatendo a senilidade;
- (B) menor retenção de cálcio, evitando a osteoporose;
- (C) aceleração da sarcopenia;
- (D) diminuição da atividade enzimática aeróbia;
- (E) retardo das alterações músculo-esqueléticas da senilidade.

59 - A forma de atividade física mais adequada à prevenção da osteoporose é aquela em que há sustentação de peso, pois:

- (A) promove efeito osteogênico local;
- (B) impede o estresse mecânico sobre os ossos;
- (C) diminui a capacidade piezoelétrica do osso;
- (D) desestimula a ação das células osteoblásticas;
- (E) estimula a ação das células osteoclasticas.

60 - É uma resposta esperada da pressão arterial durante o exercício aeróbio no qual a elevação da carga de trabalho é progressiva:

- (A) elevação da pressão sistólica;
- (B) queda da pressão sistólica;
- (C) elevação da pressão diastólica;
- (D) diminuição da pressão diastólica;
- (E) manutenção dos níveis de repouso.



## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

**Núcleo de Computação Eletrônica**  
**Divisão de Concursos**

**Endereço:** Prédio do CCMN, Bloco C  
Ilha do Fundão - Cidade Universitária - Rio de Janeiro/RJ

**Caixa Postal:** 2324 - CEP 20010-974

**Central de Atendimento:** 0800 7273333 ou (21) 2598-3333

**Informações:** Dias úteis, de 9 h às 17 h (horário de Brasília)

**Site:** [www.nce.ufrj.br/concursos](http://www.nce.ufrj.br/concursos)

**Email:** [concursoufrj@nce.ufrj.br](mailto:concursoufrj@nce.ufrj.br)